

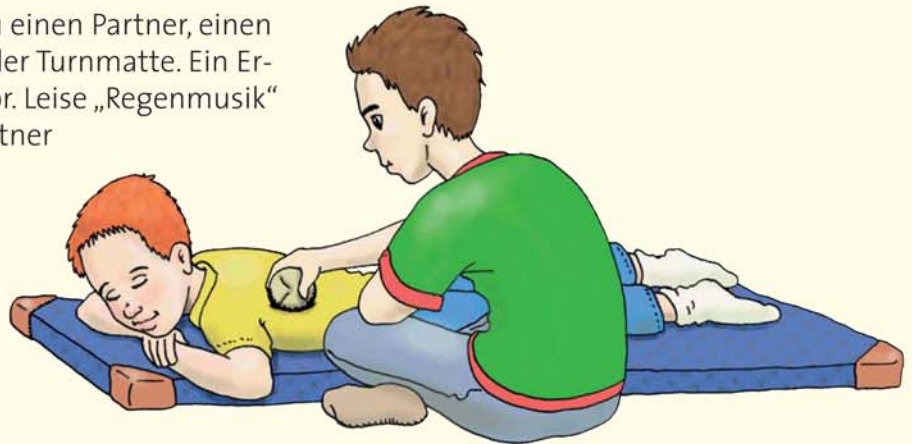


LEBENSORDNUNG

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Es regnet: Ballmassage

Für diese Übung brauchst du einen Partner, einen Tennisball und eine Decke oder Turnmatte. Ein Erzähler liest die Geschichte vor. Leise „Regenmusik“ untermalt den Text. Dein Partner legt sich bäuchlings auf die Matte. Du kniest mit dem Tennisball daneben und führst die angegebenen Bewegungen möglichst genau aus. Achte darauf, dass die Wirbelsäule mit dem Ball nicht berührt wird.



Erzähler *Nach jedem Satz eine längere Pause machen, damit die Massage bewusst und in Ruhe durchgeführt werden kann.*

Lange schon hat es nicht mehr geregnet.
Aber nun fallen erste Tropfen auf das Land.

*Mit dem Ball ganz leicht auf Rücken,
Arme und Beine tippen.*

Bald schon gießt es in Strömen. Das
Wasser fällt ruhig und sanft auf Bäume,
Häuser, Blumen, Wiesen und Wege.

*Schneller werden, aber nicht fester
tippen.*

Es sucht sich in kleinen Rinnsalen den
nächsten Bach.

*Ball mit leichtem Druck über den Weg zum
Rücken, die Arme und Beine rollen.*

Hier fließt es schnell und kreiselnd
weiter.

*Den Ball mit mittlerem Druck links
und rechts von der Wirbelsäule auf-
und abwärts kreisen lassen, Arme
und Beine einbeziehen.*

Aber bald schon kommt wieder die Sonne
und trocknet die Wege und Straßen.

*In großen sanften Kreisen über den
gesamten Rücken rollen.*

Wechselt nun den Platz und führt die Massage mit vertauschten Rollen noch einmal durch.

Arbeitsauftrag

*Wie fühlst du dich jetzt? Was hat dir am besten gefallen?
Sprich mit deinem Partner darüber.*